中華教育衛生聯合會小叢書之十九

衞生歌

文理

上海昆山花園五號

由中華醫學會博醫會及中華基督教青年會合組而成

List of Bulletins and Their Prices.

本會出版小叢書目錄

1. "Sanitation of a Chinese City."	1. 中國城市衛生論
2. "Mode of Infection and Prevention."	2. 疾病傳染防禦論
3. "Tuberculosis."	3. 癆病
4. "Infant Hygiene."	4. 嬰孩衛生
5. "Sexual Advice for Young Men."	5. 一失足成千古恨
6. "Home Sanitation."	6. 家庭衛生
7. "Prevention of Cold."	7. 傷風防禦法
8. "Cholera."	8 霍亂
9. "Tobacco."	9. 烟草利害論
10. "Hookworm."	10. 貧民弱國之鈎蟲症
11. "Kill the Fly."	11. 滅蠅
12. "Smallpox."	12. 天花
13. "Venereal Diseases."	13. 花柳病
14. "Plague."	14. 瘟疫
15. "Malaria."	15. 瘧疾
16. "Personal Hygiene."	16. 個人衛生
17. "Care of Eyes."	17. 眼睛衛生
18. "Care of Teeth."	18. 牙齒衛生

All the above mentioned Bulletins are sold at $6 per 1,000.

以上各種叢書每千册洋六元

衞生歌序

衞生歌·非杜撰也·計共十有六首·總歌一·分歌十有五·悉本攝生論所述衞生規則十五條·演繹而成·用韻言者·爲便於記憶也·十五條規則·皆經衞生家百數十年之研求探討·學說淺而義理精·踐行易而利用溥·綴成韻語·期盡人能口誦心唯·躬行力踐耳·若必以詩境律之·吾固知其市謠牧唱之不若也·惟望大雅君子·進而教之·著者識·

衛生總歌

(一)空氣衛生歌

居室兮塏爽通風　衣服兮鬆輭玲瓏　晝操作於戶外兮夜宿於庭　練深長之呼吸兮徐緩平

(二)飲食衛生歌

毋多肉食兮免體胖　體過胖兮害健康　惟粗硬生冷之食品兮爲能礪齒　翳細嚼與緩咽兮消化乃良

(三)免毒衛生歌

防祕結　端體態　女色遠　烟酒戒　齒受蛀　膚生癩　身積垢汙不勤浴　并與健康有妨礙　一切蠅蚊蚤虱皆驅除　否則難免傳染害

(四)動靜衛生歌

晝操作。夜偃臥。覺過勞。兮便休息。覺過逸。兮起遊戲。四者。日日須爲之。尤當無過無不及。一切憂患盡掃除。心君泰然自樂逸。否則心靈衛生不講求。雖起居以時。作息有度。奚裨益。

二居室

居室高爽兮戶洞開。窗明几淨兮絕點埃。
清氣流通兮日光透。花影搖窗兮境幽哉。

一衣服

短襟窄袖自便利。峨冠博帶尤雍容。
二者衡以衛生理。莫如執兩而用中。

輕暖、雅潔、與舒暢。三者具備乃衛生。
晨昏裸袒習拳術。室中冷氣砭人骨。
勉而行之習爲常。最健肌膚強筋肉。

三戶外生活

(一)朝暾在樹　移案於庭　展卷諷誦　神志淸明
(二)夕陽在山　散步於野　折柳攀花　性情陶寫
(三)相彼農夫　荷鋤於田　出作入息　體軀健全
(四)春秋佳日　月夕花晨　籬邊設宴　樂我同人

四露宿

露宿樂。樂何窮。
仰見一天星斗撼。俯視滿庭草木深。

池畔蛙沉鼓　牆根蛩起吟
心娛快　志清明
酣睡息筋力　早起倍精神

五深呼吸

(一)心躁多氣促　情鬱每長吁　足見人生一呼吸　幷隨心境悲樂爲轉移　東方道家善練氣　修養之道賴於斯

(二)深呼吸　深呼吸　朝夕偷閒試爲之　能愈腦病除肺疾

(三)肝脾血液多凝滯　呼吸深長能化去　激濁揚清功用鉅　短促急切是所忌

(四)用中指　捺一鼻　緩緩平平徐練習　左右鼻孔迭相更　留意是否有聲息

(五)一呼一吸廿秒時　練習既久遞增之　約以一分廿秒爲常度
深緩徐平四訣務須知

六飲食

中年以前瘦非宜　中年以後肥所忌
按之人壽保險公司所經歷　斯兩種人多死去
是故肥人飲食宜粗糲　瘦人飲食宜精細
二者如此調劑之　庶享健康慶期頤

七蛋白質

蛋白質　莫多食　多食肝腎交受累　適宜成分取什一　糖漿
什之六　脂肪什之三　三者比例應如此　肉類切切莫多貪
多貪化尿酸

八粗糲品

(一)餠之殼。飯之痂。熟菜根。生果瓜。以及一切脆硬生冷粗糲品。并足激唾液。礪齒牙。多食並爲佳。

(二)瓜果生物有細菌。并原蟲。食時浸入藥水中。淨水九十五。硼強酸五分。二者融合後。瓜果浸入四分鐘。取食最衞生。

九細嚼

一、細咀嚼。多忍耐。咀嚼不精有數害。齒牙不得磨礪功。易受蛀蝕致腐敗。唾涎所生或無多。尤與消化有妨礙。

二、囫圇吞下殊匆匆。不及傳報味神經。嘉肴美味享不着。食

費萬錢笑何曾。

三、牙齒多偸一分閑。胃腸多受一分累。不出液汁盡效能。消化機關日以萎。

四、英國首相葛蘭登。飲食素以細嚼聞。生平功業震寰宇。壽近期頤猶精神。

十祕結

幾人食物太精細。幾人日久不如廁。
幾人大解無定時。幾人欲便故忍之。
四者皆足致祕結。不改前行禍且烈。
口氣臭。汗管腥。頭痛作。感冒頻。
一切疾病多以祕結爲主因。

茲列通便方。願君努力行。
不必服藥餌。就醫生。
只須改舊習。矯前行。
食物毋取太精細。三餐之後必登廁。
每日便溺有定時。欲便即便毋延遲。
或覺積糞太乾便時肛門重受累。
最宜早晚空腹飲開水。
加以起居適。勞逸均。
體態端。呼吸深。處處總自珍。
保爾疾病不相侵。

十一　姿勢

(一)願少年。習姿勢。正衣冠。尊瞻視。展開眼孔放平心。立定脚跟豎起脊。

(二)坐欲端。立欲直。走欲勁。臥欲曲。肩欲平。胸欲凸。精神活潑體健康。最忌龐腫與痲木。

(三)吐氣揚眉固矜驕。鞠躬俯首尤賤骨。要當不抗亦不卑。庶幾無榮亦無辱。

(四)申申如。夭夭如。古人態度足倣摹。誾誾如。侃侃如。一言一語皆楷模。所願今人學孔子。幸亦於此加意乎。

十二避毒

(一)茶尙不可多飮。飯且不可過飽。何況酒毒血。烟傷腦。逞色性。斲喪早。嗟爾少年人。以身上之楊梅。種墓前之宿草。

(二)蠅件食 蚊囋膚 蜸蟲逐逐虱蠕蠕 皆能傳險症 害性命
所以居家須謹慎
(三)窗上網紗拒蚊蠅 床頭撒藥滅臭蟲 常換衣 勤澡身 蟣虱自斷根 或有流行傳染症 萬勿往來稠人廣衆中

十三刷牙

(一)邇來醫士診病先驗齒 往往齒修病自止 可見齒毀足爲百病源 一切怪症起於此

(二)只因牙中濃菌嚼入血液中 週身上下遍流通 一切雜症任醞釀 故能遺害於無窮

(三)齒貴潔白忌汙黑 務須早晚勤洗刷 微有毀傷立修補 毋待痛極無治倩醫拔

十四動與靜

人身百體。五官四肢。不用則鈍。久用則疲。相傳西方有僧常兀坐。久之、四肢痳木、運轉不相隨。故曰戶樞不蠹。流水不腐。人身筋骨。以動爲主。然而儀秦之舌。久用則怠。孟獲之力。久鬬則疲。過慮者神恍惚。久視者目迷離。然則過逸固未妥。過勞亦非宜。是以動靜貴適中。作息須有時。一日精神旣疲怠。須賴通夜酣眠恢復之。

一　春三二月風景好。兒童園中踏芳草。忽聽講堂鐘已鳴。集隊。唱。名。歸。校。早。

二 榴樹陰濃夏日長。 西疇多事老農忙。 薄暮牽牛飲池畔。 席地而坐樂徜徉。

三 西風砭骨氣蕭疏。 道上行人汗如珠。 曛暮息肩荒店裏。 盤飧杯水勝醍醐。

四 寒梅坐對兩三枝。 畫閣女郎有所思。 久坐不知雙袖冷。 敲冰煮茗賦新詩。

十五 心靈衞生

水秀兮山青。 柳暗兮花明。 偕同人三五兮策杖登臨。 吸空氣之新鮮兮作精神。 覩風景之淸佳兮瀹性靈。 猿鶴不避客。 花鳥自親人。 宇宙任昂首。 滄浪頻濯纓。 汲西江兮浣腸胃。 浮東海兮避塵氛。 人生行樂貴及時。 憂患困苦曷足論。 君不見古往今來




大豪傑　多出畎畝魚鹽板築中　志不爲形役　心常與道通　忙裏偸閒聊遣興　苦中作樂自慰情　是則今日歐美新學說所謂『心靈之衞生』

著作兼發行者　中華教育衞生聯合會